Niveau(x) d'enseignement: 1 Numéro EDUQ : 8570207
Centre d'intérêt: 960

Rentrée scolaire '84 pour une jeunesse active, physiquement : guide d'organisation / [conçu et réalisé par] Sport scolaire, la Fédération ; [responsable de la conception et de la rédaction du guide, Hélène Lamy]. -- [Québec] : Kino-Québec ; Montréal : Fédération du sport scolaire du Québec, 1984.
31 p. ; 22 cm.

Code: 16-0000-09.

ISBN 2-550-07495-5

Descripteur(s): *Guide *Activité physique *Sport *Jeu *Primaire (Niveau) *Secondaire (Niveau)

Identificateur(s) de nom: *Québec (Province) Ministère de l'éducation *Québec (Province) Ministère des loisirs, de la chasse et de la pêche

Identificateur(s) de sujet: *Rentrée scolaire

Le guide veut fournir aux intervenants - professeurs, directions d'école et parents oeuvrant auprès de jeunes du primaire et du secondaire - un outil concret leur facilitant l'organisation d'une ou plusieurs activités pour les jours de la rentrée. Il veut permettre à tous (personnel et jeunes) d'aborder les premières heures de l'année scolaire par le biais du plaisir d'abord, celui que chacun peut retirer de la pratique d'une activité physique stimulante, et par la constatation, dans son quotidien, des bienfaits multiples (détente, valorisation de soi, outil de socialisation) qui y sont rattachés.

Pour réussir ce "bon coup de plaisir", les moyens que propose le guide sont simples. Il propose d'abord 1. une réflexion sur la mission de l'école; 2. lance un thème; pour une jeunesse active physiquement; 3. et un slogan: au jeu; 4. offre un concours pour rythmer la continuité; 5. un certificat pour se souvenir et; 6. un code d'éthique pour développer cet esprit, sous forme des cartons d'éthique qui rappellent les principes éducatifs du sport à l'école. En complément, le guide propose pour chacun des deux niveaux une liste d'activités et des modes de réalisation adaptés à chaque clientèle.

Type de document: d

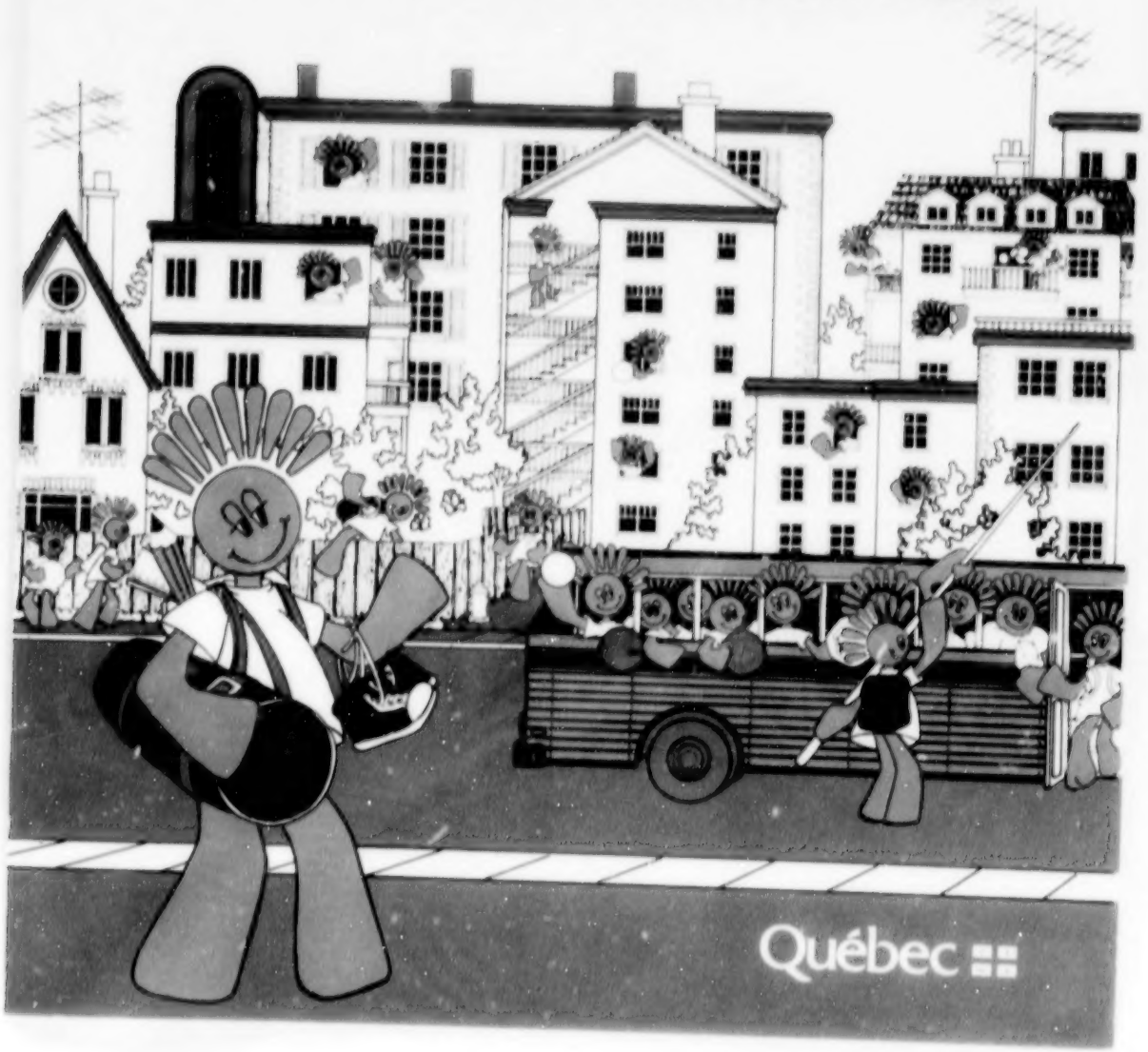
EDUQ 8570207

sport scolaire
la fédération

Rentrée scolaire '84

pour une jeunesse
ACTIve, physiquement!

GUIDE D'ORGANISATION



EDUQ 8570207

Ce guide a été conçu et réalisé par la

FÉDÉRATION DU SPORT SCOLAIRE DU QUÉBEC

La rentrée scolaire 84-85

un rendez-vous à ne pas rater !!

SOMMAIRE

- Coup d'envoi 1
- Réflexion 2
- La rentrée ... .
  - ... un climat à créer 4
  - ... un thème à proclamer 6
  - ... un slogan à créer 8
  - ... un concours pour rythmer la continuité 9
  - ... un certificat pour se souvenir 10
  - ... une banque d'activités 12

Remerciements 28

Formules de participation 29-30

COUP D'ENVOI !

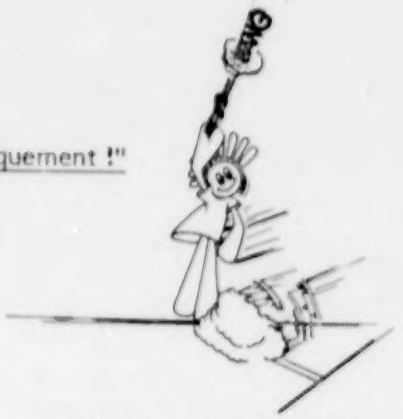
Par delà le temps programmé, celui qui trace les horaires serrés, délimite et bouscule les espaces de vie personnelle et rappelle souvent avec urgence les promesses à tenir,

.. nous proposons aux intervenant(e)s du monde scolaire, **l'espace de la Rentrée scolaire 84-85**, de prendre une avance sur ce "temps fou" pour respirer un "bon coup de plaisir" avec les jeunes, et vous donner collectivement le goût de reprendre souvent de court "ce temps pressé".

Les moyens pour réussir ce "coup", adressés autant au niveau primaire que secondaire, sont simples.

À partager:

- **une réflexion:** sur la mission de l'école.
- **un thème:** "Pour une jeunesse active physiquement !"
- **un slogan:** "Au jeu !"
- **un concours:** pour rythmer la continuité.
- **un certificat:** pour se souvenir.
- **un code d'éthique:** pour continuer l'esprit.



En complément, nous proposons également pour chacun des deux niveaux une liste d'activités et des modes de réalisation adaptés à chacune de leur clientèle.

VOTRE RENTRÉE SCOLAIRE 84-85:

.. un rendez-vous à ne pas rater !

Une concertation du **ministère de l'Éducation du Québec**, le **ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche** et de la **Fédération du sport scolaire du Québec.**

RÉFLEXION ...

.. tu m'as l'air beau dans ta tête
.. tu as l'air beau dans ton corps,

.. claironne la chanson-thème du sport scolaire .

Cette simple poésie retraduit à son tour l'essence même de la mission éducative de l'école, soit, viser le développement intégral de l'enfant.

Sans prétention, ces mots nous rappellent l'exigente responsabilité collective qu'ont à assumer les divers(es) intervenants(es) du milieu scolaire et la nécessaire harmonisation des approches à retenir, pour relever avec fierté le plus grand défi de société qui soit.

Car, tous et toutes nous en convenons. Pour le ou la jeune, il ne saurait y avoir de promesses d'avenir tenues que dans la mesure où la coordination de nos actions d'adultes ne prendront d'abord appui sur des valeurs partagées.

Les actions d'éducation concertées devant faciliter au(à la) jeune le difficile processus d'apprentissage de soi et l'acquisition du sens du partage avec les autres, devraient donc faire appel également: à la gestuelle du corps, aux éclairs de l'esprit et aux coups du coeur.

Ce défi multiforme est aussi partagé avec enthousiasme par l'organisation du sport scolaire. Elle considère l'activité physique et le sport à l'école comme des éléments indissociables du processus éducationnel global.

L'essentiel de la dynamique qui l'anime et qui soutient la cohérence de ses moyens d'action, s'articule aussi autour de valeurs "entendues", telles que le sens de l'effort et l'esprit sportif.

La valeur éducative de l'activité physique et du sport jointe au sentiment de bien-être général qu'ils procurent, contribuent à l'équilibre et à l'ensemble de la formation de tout individu. Pratiquées à l'intérieur d'un cadre éducatif, ces activités permettent l'expression du potentiel physique du(de la) jeune en même temps que le développement de son esprit de tolérance.

La présence articulée d'une structure cohérente de l'activité physique et du sport à l'école sonde à sa manière les ambitions éducatives de l'ensemble du milieu scolaire et celles de l'entité-école en particulier.

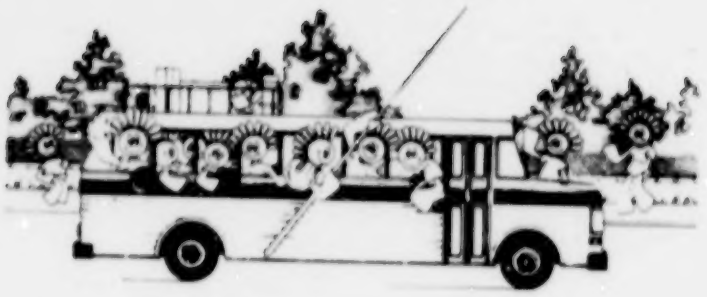
Dès les premiers jours de la rentrée, et chaque jour de l'année, le sport scolaire, en se solidarisant avec tous(tes) les intervenants(es) de l'entité-école, se doit de témoigner de cet esprit éducatif qui anime le sport à l'école.

Ses promoteurs(trices) veulent également exprimer une volonté indéflextible à la cause de l'enfant d'abord et inscrire leur disponibilité et leur expertise "à l'intérieur" même de chaque projet éducatif.

L'esprit, le coeur et le corps considérés également. C'est une simple question d'équilibre et de convictions.

Hélène Lamy

HÉLÈNE LAMY
Responsable de la conception
et de la rédaction du guide



LA RENTRÉE,

.. un climat à créer

Moment particulier s'il en est un.

Majeur, souvent déterminant, diront certains pour façonner une atmosphère privilégiée, établir une qualité de contact qui auront cours tout au long de l'année.

Tous les intervenants et toutes les intervenantes de l'entité-école conviendront avec nous de l'importance

... "de travailler en douce" l'encadrement de ce moment pour qu'il soit inoubliable pour le(la) jeune certes, mais surtout stimulant et particulièrement riche en échanges de qualité, en moments d'expression valorisants et joyeux.

Bref,

.. **Se rappeler que ce devra d'abord être une fête !**

.. celle de la joie et de l'amitié partagées.

Le guide d'organisation que nous vous proposons ici veut d'abord refléter l'esprit de cette fête anticipée et la promouvoir à sa manière.

- **Les objectifs poursuivis sont simples:**

  - Fournir aux intervenant(e)s: professeur(e)s, directions d'école et parents oeuvrant auprès de jeunes du primaire et du secondaire, un outil concret leur facilitant l'organisation d'une ou plusieurs activités pour les jours de la rentrée.

  - Permettre à tous (personnel et jeunes) d'enclancher les premières heures de l'année scolaire 84-85,

    - par le biais du plaisir d'abord, celui que chacun(e) peut retirer de la pratique d'une activité physique stimulante

    - et par la constatation dans son quotidien d'écolier(ère) et de responsable scolaire, des bienfaits multiples (détente, valorisation de soi, outil de socialisation) qui y sont rattachés.

Plaisir et bienfaits: deux satisfactions personnelles autant que collectives qui peuvent être retenues et entendues comme facteurs d'équilibre et d'amélioration de la qualité de la vie.

Il appartient aux intervenant(e)s de témoigner par leur enthousiasme et leur détermination leur volonté de réussir la manoeuvre.

Notre contribution, proposée dans ce guide, en sera une de complément et de soutien à votre propre réflexion.

La rentrée,

... c'est assurément une question de disponibilité jointe à un effort d'imagination créatrice.

LA RENTRÉE

... un thème à proclamer

Nous le disions plus tôt:

... promouvoir l'activité physique et le sport à l'école, c'est assurer un plus juste équilibre entre les éléments qui tendent à assurer la formation scolaire du(de la) jeune.

L'importance de leur mise à l'ordre "de tous les jours" de l'année scolaire est donc plus qu'une évidence "éducative".

C'est tout naturellement "un impératif!"

À l'occasion de la rentrée,

... nous vous proposons d'affirmer bien haut cet impératif en articulant l'organisation d'une (ou des) activité(s) choisie(s) autour du thème suivant:

POUR UNE JEUNESSE ACTIVE PHYSIQUEMENT !

- **Active physiquement**

... parce que bien sensibilisée aux multiples avantages à retirer de la pratique soutenue d'une activité physique ou d'un sport à l'école.

- **Active physiquement**

... parce que bien informée sur l'importance de compléter ces activités sportives par un programme alimentaire équilibré et de saines habitudes de vie (mise en garde sur l'usage de l'alcool, du tabac, de la drogue).

- **Active physiquement**

... parce que bien renseignée sur l'importance de pratiquer ces activités dans un environnement valorisant et sécuritaire, et pour l'agrément d'être en aimable compagnie.

Dès la rentrée en 84-85,

... misons sur une Jeunesse active physiquement.

Il n'y a aucun doute que bien équipée et sûre d'elle-même, notre jeunesse saura nous retourner l'énergie que d'abord nous aurons su lui communiquer.

LA RENTRÉE

• ... un slogan à créer

Pour le plaisir.

Celui de se rassembler, de participer et de communiquer son énergie.

Tous ensembles,

... AU JEU !

Un slogan simple et vivant comme le jeu lui-même.

Spontanément, le ou la jeune en usera avec force et s'en servira pour exprimer son élan comme son impatience, sa vigueur comme sa ténacité.

- **AU JEU !**

... pour se rassembler autour d'une activité simple ou plus articulée qui exige le respect d'une consigne ou de règles précises, et d'un ou d'une partenaire.

- **AU JEU !**

... pour participer dans l'esprit sportif, en privilégiant la franche compétition à la violence inutile, l'effort mesuré à la performance absolue.

- **AU JEU !**

... pour communiquer son leadership et sa solidarité et épauler son équipe, en visant la victoire tout en la considérant comme un ajout normal au simple plaisir de jouer.

En somme,

AU JEU ! pour le plaisir, l'expression du coeur et de l'esprit et le partage de sa joie de vivre.

LA RENTRÉE,

•

... un concours pour rythmer la continuité

À l'instar d'un contestataire célèvre, allez-y, mettez l'imagination au pouvoir dans votre école et **"IMAGINEZ UN NOUVEAU JEU !"**

- **Regroupez-vous** par classe, par groupe-cours, par groupe d'ami(e)s, par niveau, par cycle, avec les parents (Ex.: (nom du jeu) des 4e années de l'école X, du cours de Maths 432 de l'école Y),

- et **construisez** une nouvelle activité physique, un nouveau sport, un jeu de société sur le sport, à partir d'éléments empruntés (ou non) à d'autres sports, de règles améliorées, réduites ou nouvelles, et faites-en **UN JEU INÉDIT !**

- **Inscrivez** votre découverte dûment définie et expérimentée, aux couleurs de votre école en vous servant de la formule de participation ci-jointe à la fin du guide,

- **et faites-nous la parvenir** pour le 12 octobre prochain.

- **Il n'y a que de l'honneur à gagner.**

  - Celui de peut-être voir votre "création" enregistrée parmi les 15 meilleures autres et former le recueil des "nouveaux jeux de la rentrée 84-85", que vous pourrez vous procurer lorsque mis au point,

  - et celui pour toute une équipe gagnante d'être une invitée de marque au Colloque du sport étudiant (PERFO 85) qui se tiendra à Québec en mai 85 pour venir faire une démonstration de son jeu.

Ce concours est un "prétexte" certes.

Nous croyons qu'il pourra permettre au(à la) jeune, de même qu'à ses parents une plus grande sensibilisation à la notion même du jeu, à sa simplicité originale, aux différents niveaux de complexité possibles et aux exigences multiples que nécessite alors son utilisation.

Une autre façon de rechercher un certain équilibre.

LA RENTRÉE

• **... un certificat pour se souvenir**

Vous tenez à vous rappeler ce "bon coup de plaisir" que vous avez respiré avec les jeunes de votre classe, de votre groupe-cours ... et leurs parents, lors de la rentrée scolaire 84-85 ?

Rien de plus simple.

Signalez-nous votre intention de participer à cet événement à l'aide de **la formule de participation ci-jointe à la fin.**

Avec plaisir à notre tour, nous vous retournerons un certificat de reconnaissance émis au nom de votre classe, de votre groupe-cours, ...

Tout le reste de l'année, il vous rappelera ...

• **... un code d'éthique pour continuer l'esprit**

Celui qui inspire à la fois le ou la jeune dans sa pratique sportive, l'éducateur(trice) dans son intervention et le parent dans sa coopération avec l'approche éducative retenue.

Nous tenons à encourager cet esprit en offrant à chacun(e) des cartons d'éthique qui leur rappelleront les principes éducatifs du sport à l'école.

À l'aide de la formule ci-jointe, ditez-nous également combien vous en mettre de côté pour votre école.

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

Nous vous suggérons d'organiser surtout des activités et des jeux coopératifs.

Pour la rentrée ils nous paraissent tout indiqués pour favoriser la coopération, la participation spontanée des jeunes, l'acceptation mutuelle et le plaisir.

À travers eux, nous ne visons rien d'autre.

LA RENTRÉE

• **... une banque d'activités**

D'abord,

- **Désigner un(e) animateur(trice)** (par niveau au secondaire, par cycle au primaire) pour prendre en charge le projet de la rentrée.
  (Ex.: coordonnateur(trice) de l'activité physique, animateur(trice) de pastorale, orienteur(trice), directeur(trice), adjoint(e) à la direction, professeur(e) intéressé(e),...).
- **S'adjoindre le support du comité d'école** et la participation active de ceux-ci.
- **Publiciser** le thème dans les journaux locaux, par des tracts distribués par la poste, ou l'annoncer la veille par une voiture-émetteur.
- **Pour créer l'atmosphère:**
  - communiquer au ou à la jeune (et à ses parents) une (1) semaine ou deux à l'avance, le thème retenu pour la rentrée 84-85 et l'activité principale qu'on prévoit organiser (ex.: le Beach Party);
  - lui suggérer de porter ce jour là, son costume d'éducation physique (short, T-Shirt, espadrilles);
  - retenir **la même suggestion** (ou une autre tenue sportive) pour tout le personnel de l'école (professeur(e), directeur(trice), concierge, secrétaire ...) et pour les parents.

- **Décorer l'environnement extérieur et l'intérieur de l'école** pour signaler l'événement: au gymnase, à la cafétéria, dans la cour ou sur les pelouses de l'école.
  Avec: Poster du sport scolaire sur la rentrée, banderolles: Bienvenue chez vous, Nous sommes fiers de vous recevoir...; serpentins et ballons multicolores suspendus aux arbres, aux réverbères, à la clôture de la cour; préparer d'énormes paniers de ballons identifiés ou non, à faire partir au bon moment; kiosque(s) ou parasol(s) disposé(s) sur les pelouses pour diffuser de la musique, distribuer des fruits, légumes, jus.

- Profiter de l'occasion pour faire une opération marketing: **projeter des diapositives** sur les activités physiques et les sports offerts à votre école l'an dernier (surtout au secondaire).
  Une question de légitime tentation ...

- **Prendre des photos** de l'événement pour monter un album-souvenir pour l'école, la classe ...

L'ACCUEIL, ÇA SE VOIT D'ABORD !

NOS SUGGESTIONS:

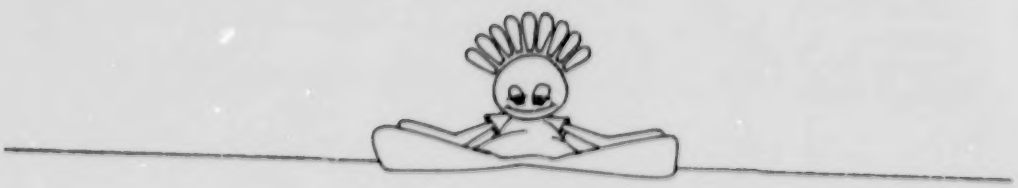
au niveau primaire:

- Attends-moi, j'arrive !
- En avant la musique !
- Un circuit d'activités simples !
- Un pique-nique communautaire.

au niveau secondaire:

- En attendant mon tour ...
- Il y a un "beach party" à la ronde ?
- Le club 150 km
- Un défi de taille ! !

... UNE QUESTION DE PLAISIR D'ABORD !



NIVEAU PRIMAIRE

1 ⊳ ATTENDS-MOI, J'arrive !

À pied ou en autobus, les professeur(e)s, en tenue sportive, vont chercher les jeunes à leurs portes, et rue par rue, les invitant à leur école partager l'accueil.

La "complicité" d'une porte à l'autre: une option gagnante.

But poursuivi: Susciter le sentiment d'identification au milieu.

Nos suggestions:

- Un accueil à trois (3) volets:
  - personnalisé (démarche de l'adulte vers le(la) jeune);
  - du groupe-classe (le titulaire et les jeunes de son groupe);
  - de niveau (regroupements de toutes les classes, ex.: toutes les 3e années).

Modes de réalisation:

- Si possible, étaler l'accueil sur deux jours ou 2 parties de la journée (ex.: A.M.: 1er cycle, P.M.: 2e cycle).
- Inviter les parents à se joindre au groupe tout le long du parcours.
- Prévoir un encadrement policier.
- S'assurer de la participation des autres professeur(e)s non impliqué(e)s à leur propre niveau.
- Préparer pour chaque jeune et son(sa) professeur(e) un macaron de couleur identifié à leur nom et à leur groupe. Envoyez-le au et à la jeune en même temps que sa lettre d'invitation personnalisée, une (1) semaine au moins avant la date prévue pour la rentrée.

En attendant l'arrivée de tous:

- Tout le personnel disponible, en tenue sportive, se charge des premiers arrivants, sur la cour de l'école si possible.
  Il invite les jeunes à former des grandes rondes, des farandoles au son de la chanson-thème du Sport scolaire.
- Vient ensuite l'appel pour former les groupes-classes. Comme dans la chanson, les professeur(e)s vont au milieu de la ronde et chacun(e) leur tour appelle à eux les jeunes de leur groupe-classe.
  De nouvelles rondes se forment autour de chaque professeur(e).

- Les professeur(e)s, à la tête de leur groupe respectif, font alors une grande chaîne de l'amitié avec les autres groupes avant de se séparer et de se donner rendez-vous dans une demi-heure sur la cour pour fraterniser avec les ami(e)s de leur niveau.

- **L'accueil du groupe-classe:**
  - Partie administrative (horaire).
  - Prévoir un bouquet de ballons (soufflés à l'hélium) aux couleurs du groupe. Identifiés ou non, ils peuvent servir à faire connaissance et au lancement de la rentrée par niveau.

- **L'accueil de niveau:**
  - **Descente sur la cour des classes du niveau.** Chaque jeune a son ballon (accroché à son poignet ou à sa ceinture).
  - Mélanger les groupes-classes et faire une chaîne de l'amitié multicolore.
  - Dans un mouvement de vagues (mains de bas en haut), avancer pour former un immense bouquet de ballons.
  - En entendant le slogan **"Au jeu"**, chacun laisse aller son ballon au ciel.
  - **Jeu coopératif:** Le train fou
    - Objectif visé: la connaissance et l'acceptation mutuelle (tout autre jeu collectif ferait tout aussi bien l'affaire).

Coordonnées du jeu:

- Chaque professeur(e) devient une locomotive.
- À tour de rôle, tous(tes) les jeunes se joignent à n'importe laquelle des locomotives.
- Des cercles se forment autour des locomotives.
- Lorsque les professeur(e)s crient ensemble le slogan: **"Au jeu"**, le jeu commence.
- La locomotive se met en marche en faisant son bruit habituel.
- En entendant **"Au jeu"**, un(e) premier(ère) jeune s'accroche et devient un premier wagon.
- Le cri du train devient alors le nom du ou de la jeune (ex.: Lise, Lise,...) et change donc chaque fois qu'un nouveau wagon s'accroche au train. Tous les noms des jeunes deviennent chacun leur tour le cri du train.
- Les mouvements du train indiqués par la locomotive se font irréguliers: quelques pas accroupis, d'autres sur la pointe des pieds, sur un pied, en zigzagant ...
- Quand tous(tes) les enfants se sont identifiés(es) et accrochés(es) à un train, on accroche les trains ensembles, on fait un tour de piste et on amorce les manoeuvres pour entrer en gare: de plus en plus lentement...

Le temps de siroter ensemble un jus et de recueillir les impressions et chacun(e) se donne rendez-vous pour le lendemain.

2▷ EN AVANT LA MUSIQUE !

Les jeunes aiment la musique et la danse. Profitons de cet engouement collectif pour le rythme, pour s'amuser avec eux(elles) en dansant et en partageant leur plaisir de bouger avec les autres.

La sensibilisation au rythme: aussi une nécessité du coeur.

But poursuivi: Montrer la beauté de l'expression libre du corps permise par la danse.

Nos suggestions:

- Faire prendre conscience au jeune que danser c'est également faire un exercice physique complet. Sont sollicités: la capacité respiratoire, le rythme cardiaque et les articulations.
  - Matériel: le disque de la chanson-thème du Sport scolaire.
- Activité de groupe-classe ou de niveau à faire le jour même de la rentrée ou plus tard dans la première semaine.

Modes de réalisation:

- L'animateur(trice) demande à ce que chacun(e) se place aux côtés d'au moins 1 personne qu'il ou elle ne connaît pas. Chacun(e) se présente d'abord.
- On forme ensuite des groupes de 5-10-15 personnes: professeur(e)s, jeunes, parents, disposées en cercle ou alignées face à face.
- Débuter l'activité-danse par des exercices d'assouplissement pour les chevilles (rotations 5 fois de chaque côté), les mollets (sur le bout des pieds puis redescendre), faire des flexions...
- Faire écouter la chanson-thème une ou deux fois. Demander de noter en groupe les 3 sports dont il est question - on arrête la musique ensuite.
  1) En entendant le slogan **"Au jeu"** tous(tes) dansent en écoutant bien les paroles et en mimant les sports lorsqu'ils entendent le passage les mentionnant. Quand la musique arrête, on change de place avec un ou une ami(e) d'un groupe voisin et au slogan **"Au jeu"**, on reprend.
  2) On peut aussi se servir de la version instrumentale de cette même chanson pour monter une danse aérobique ou organiser un concours de danse au niveau de chaque classe, d'un niveau, d'un cycle.
     - On peut prévoir une démonstration à toute l'école de la danse primée,
     - ou suggérer au professeur(e) d'éducation physique de retenir la chorégraphie gagnante pour s'en servir comme exercice d'échauffement aux cours d'éducation physique des mois de septembre et octobre.

ET EN AVANT LA MUSIQUE !

3⊳ UN CIRCUIT D'ACTIVITÉS SIMPLES

Ce circuit permet à chacun et à chacune de se signaler par son sens de l'effort et sa tenacité dans des activités physiques simples tout en respectant le rythme des autres et en se solidarisant avec eux(elles).

L'apprentissage de la coopération: ça se cultive aussi à l'école.

Nos suggestions:

- Activités coopératives à faire avec un groupe-classe ou toutes les classes d'un niveau ou d'un cycle.
- Former des équipes de 5 participant(e)s plus 1 responsable.
- Comme animateur(trice)s avec les professeur(e)s, faire appel aux parents et aux "grand(e)s de l'école" si possible (ex.: des "grand(e)s" de 6e).

- Choisir quatre (4) activités simples: marelle, quatre coins, panier de basket, natation, jeu de cerceaux ou autres...
  - Circuit à faire sur la cour de l'école, dans un stationnement, dans un parc avec allées asphaltées ou près d'une piscine extérieure ou intérieure-publique.
  - Établir le parcours (de 1 à 3 km) en rapport avec l'âge des jeunes et l'emplacement fixe retenu, s'il y a lieu. Ex.: délimiter 4 emplacements (un pour chaque activité) choisis en fonction de la piscine...
  - Placer au centre du parcours un kiosque-relais (ce peut être 1 ou des parasol(s) ou un gros arbre).
  - Prévoir à ce kiosque 1, 2 ou 3 pauses-exercices à faire durant le temps du circuit ou entre chaque activité:
    - exercices d'assouplissement avec musique rythmée (5 min.). rotation des bras, de la nuque, flexions,
    - et à la fin du circuit pour une pause-santé collective: dégustation de fruits, légumes frais ou jus.
  - Tracer le circuit (sur papier) à l'avance et le remettre aux responsables d'équipe. Indiquer par quelle activité commencer, numéroter les emplacements sur terrain.
  - Le ou la jeune passe d'une activité à l'autre en faisant une escale de 5 minutes au kiosque-relais entre chacune d'elles.
    Durée: 1 heure environ.

4 ▷ UN PIQUE-NIQUE COMMUNAUTAIRE

Une activité de plein air pour que dès le début de l'année scolaire, le ou la jeune établisse un rapport harmonieux avec la nature et se sente solidaire de son environnement.

Le rapport au corps et à la nature: une donnée essentielle à cultiver dans la formation du(de la) jeune.

Nos suggestions:

- Activité-fête de classe, de niveau, d'école et même de quartier (ex.: pour les 2 écoles primaires d'un quartier).

- Activité de lancement de la rentrée:
  - la première journée de la rentrée;
  - ou pour clore la première semaine de l'année.

- Choisir un site stimulant et sécuritaire:
  - À la ville: à l'intérieur des limites du quartier si possible: un parc-école, parc municipal, berges, centre de plein air urbain, place publique, quai public.
  - À la campagne: sur une ferme, une base de plein air, près d'un lac, d'une rivière, un parc.

- Impliquer les parents:
  - comme simples accompagnateurs
  - ou comme responsables de la mobilisation d'un quartier (publicité, aménagement du site choisi, feux d'artifice, ballons, ...).

- Former des groupes multi-âges (si possible) (ex.: jeunes de 6e avec jeunes de 2e, avec des parents et personnes âgées, professeur(e)s).
  - Dix à 12 jeunes pour 2 adultes.
  - Identifier les groupes avec une couleur différente (ex.: 1er groupe: foulard jaune, 2e groupe: T-Shirt rouge).

- Prévoir un parcours réaliste en rapport avec l'âge des jeunes, le tracer (sur une feuille) et le remettre au(à la) responsable du groupe si nécessaire.
  - Parcours qui nécessitera une marche de 3 à 5 km.

- S'assurer:
  - des services policiers et autorisations légales au besoin,
  - que le(la) jeune porte des vêtements appropriés à la marche,
  - qu'il(elle) ait dans un sac à dos un lunch équilibré.
    Conseil: congeler les sandwichs et les jus la veille.

- Suggérer d'apporter:
  - caméra, sac pour les déchets, prévoir des commentaires sur la nature.

- Prévoir aussi une pause-relaxation (étendu(e) au sol ou adossé(e) à un arbre (5 à 10 minutes) avant de déguster son lunch).

- Prévoir également des jeux collectifs simples pour faciliter l'échange entre les adultes et les jeunes (ballons, freesby, pétanque, ... tout autre jeu facilement apportable).

- On peut aussi, avec autorisation, organiser un feu de camp, si on prévoit faire cette activité en fin d'après-midi.

Un moyen en or de signaler au milieu le thème de la rentrée **"Pour une jeunesse active physiquement"** et l'ouverture de l'école sur les richesses humaines et les beautés naturelles que recèle celui-ci.

La fierté de soi et de son environnement ça débute quelque part ...

NIVEAU SECONDAIRE

I ⊳ EN ATTENDANT MON TOUR ...

Dès le seuil de l'école, le(la) jeune sent une atmosphère **"complice"** se dégager. Le thème de la rentrée lui saute aux yeux et des mains tendues lui disent leur fierté de l'accueillir.

Sa patience s'apprête à être aiguisée, son sens de l'humour sollicité. L'esprit de la fête est là !

But poursuivi: favoriser la participation du plus grand nombre et le sens d'appartenance au milieu.

Nos suggestions:

1) Un accueil chaleureux par tout le personnel de l'école.
2) Une exploration des lieux par un circuit d'activités simples.
3) Une pause-santé pour faire ou renouer connaissance.

Modes de réalisation:

1) Suggérer que tous(tes) soient en tenue sportive (costume d'éducation physique si possible) et arborent un macaron autocollant les identifiant aux couleurs de leur fonction. Ex.: les secrétaires portent des macarons bleus, les profs de français, des gris, les membres de la direction, des roses, les concierges, des verts, ...).

   Sans ordre précis, des adultes accueillent les jeunes dehors en leur remettant des macarons autocollants identifiés à une couleur choisie pour les jeunes (chacun(e) écrit son nom).

2) Établir un circuit d'activités physiques simples qui mènera le ou la jeune jusqu'à la récupération de son horaire.
   - Retenir 4 ou 5 activités telles que: jeu de marelle dessiné avec des rubans gommés, dans un corridor ou dehors, jeu de cerceaux, jeu de Aki, ballons de basket à dribbler, corde à danser, ballon de volley...

- Le circuit peut être tracé en dehors de l'école, sur les pelouses, ou moitié dehors, moitié dedans, ou tout en dedans.

  S'assurer que le circuit fasse voir une bonne partie de l'école: la bibliothèque, les gymnases, les salles de cours...

- Des animateur(trice)s accueillent les jeunes à chaque exercice et donnent le signal de départ à chacun(e) d'eux(elles) en criant **"Au jeu".**

- Former dès l'arrivée des groupes de 5 à 6 personnes et leur remettre une feuille du circuit.

- Tout en faisant connaissance et en suivant un ordre déterminé à l'avance (activités numérotées) les jeunes jouent à toutes les activités en groupe.

- À la fin de l'activité, l'animateur(trice) signifie au groupe sa participation (signe son nom, fait un crochet ... sur la feuille du circuit) et l'invite à poursuivre son chemin.

- À l'inverse de l'activité que nous venons de suggérer, avec horaire en main cette fois, on peut organiser un rallye dans l'école pour faire découvrir aussi les lieux stratégiques.

- Une projection de diapositives sur les activités physiques et le sport organisés l'année précédente, peut aussi servir à alimenter la conversation autour d'une dégustation de fruits et légumes ou de jus frais.

2 ⊳ IL Y A UN "BEACH PARTY" À LA RONDE ?

Pourquoi pas !

Question de ne pas perdre tout à fait le goût de l'été qui s'achève et de rendre la transition plus douce, un "bain" de coude-à-coude ferait l'affaire.

Devinez qui du personnel ou des jeunes s'amusera le plus ?

But poursuivi: célébrer des retrouvailles et renforcir le sentiment d'appartenance au milieu.

Nos suggestions:

Activité suggérée pour le secondaire V surtout

1) Accueil semblable à celui suggéré au point 1) de l'activité I. Ajouter aussi dès cette entrée un carton-invitation rigolo indiquant le lieu retenu pour l'activité (pelouses, gymnases et piscine de l'école), l'heure ...

2) Trois (3) jeux coopératifs facilitant un joyeux "plongeon" dans la nouvelle année scolaire.

Modes de réalisation:

1) • Tenue sportive (ex.: costume d'éducation physique et maillot de bain) pour tous(tes): personnel et jeunes. Lancer un concours de vieux maillots de bain.
   • Prévoir la décoration des lieux.

2) • Après l'accueil administratif (horaire...), rendez-vous sur le lieu choisi et laissez le temps de renouer connaissance (macarons très utiles).

3) • Un(e) animateur(trice) invite à participer à un jeu d'échauffement.
   . Matériel: musique rythmée.
   . Au signal: **"Au jeu"**, tous(tes) se promènent. Soudain la musique s'arrête. L'animateur(trice) crie un chiffre - tous(tes) doivent se regrouper et former un groupe équivalant au chiffre mentionné. L'animateur(trice) peut dire plusieurs chiffres d'affilés pour accélérer le mouvement et s'assurer que personne ne reste seul(e). L'animateur(trice) demande de défaire les groupes et de s'éloigner de 10 à 20 pas par exemple et repart la musique. Le jeu recommence. Durée: 15 minutes.

- Quel est le message ?

  - Le jeu du téléphone.
  - Selon le nombre de participant(e)s on demande de former des groupes de 10 à 15 personnes qui s'alignent assises par terre.
  - La phrase à répéter peut être le thème de la rentrée scolaire **"Pour une jeunesse active physiquement".**
  - Elle doit être dite assez vite et ne pas être répétée deux fois.
  - On recueille les messages reçus et on les compare avec l'original.
    Bonne façon aussi de ne pas l'oublier ce thème.
    On peut refaire le jeu avec une autre phrase-thème que l'école tient aussi à véhiculer au début de l'année.

- Le nouveau soccer !

  - Grand terrain.
  - Deux (2) équipes d'au moins 20 joueurs(euses), 5 ballons ou moins, 2 gardiens(nes) dans chaque but: des buts double grandeur (la composition des équipes est laissée à l'ensemble).
  - Le(la) moniteur(trice) invite les premières équipes à prendre place. Ceux et celles qui restent encouragent les autres.
  - Au signal **"Au jeu"**, le jeu commence.
  - Après 2 buts comptés ou 5 à 10 minutes de jeu, on change complètement les équipes.
  - On redonne le signal du départ.
    C'est fou à souhait !
  - Durée: 25 minutes,
    ou plus, pour ceux et celles qui désirent prolonger le plaisir.

Les autres se retrouvent à la piscine.

- Prévoir des ballons de plage, chambres à air.
- De la musique.
- Un lunch léger: fruits, jus.

Succès assuré !

On n'oubliera pas de sitôt cet accueil

3⊏> LE CLUB 150 KM

Ou 200 ou 250 km, ... regroupant des marcheurs(euses), des joggeurs(euses) ou des cyclistes. Qu'importe. C'est un "prétexte" pour stimuler l'esprit de coopération, articuler un coude-à-coude qu'on voudra persistant et bénéfique pour tous(tes).

"Au printemps" de l'année scolaire 84-85, ne ratons pas cette chance de nous rendre service.

But poursuivi: tendre vers la coopération dans un esprit de tolérance mutuelle.

Si vous désirez récolter le maximum de résultats positifs de cette activité, nous vous suggérons de développer une pproche multiforme: c'est-à-dire qui sollicitera surtout la collaboration étroite des professeur(e)s de géographie, ceux et celles de français, de mathématiques et d'éducation physique d'un niveau donné.

Cette activité nécessite:

- L'établissement collectif d'un parcours bien délimité, à franchir à pied ou à bicyclette.
- La formation d'équipes composées de 5-10-15 personnes: jeunes, membres du personnel, parents,...

À faire:

- À l'intérieur d'une semaine d'école (la première ou non)
- ou lors d'une journée spéciale.

Modes de réalisation:

- Tracer une carte du lieu choisi (à faire en géographie) établissant par exemple la distance entre 2 villes, 2 paroisses ...
- Articuler la publicité entourant l'activité, en classe de français.
- Établir les fiches de compilation de type coopératif en classe de mathématiques, prévoyant:
  inscription des équipes, distance à parcourir pour chaque membre d'une équipe, celle du groupe, celle de l'ensemble, le temps ...
- La coordination générale peut alors être laissée au département d'éducation physique.

Déroulement:

- Chaque membre d'une équipe se charge de faire une certaine distance durant sa semaine:
  Ex.: parcours de 150 km divisé en 15 étapes de 10 km. Une équipe de 5 personnes a à faire une distance de 2 km en marchant ou en joggant. On inscrit le résultat de chacun et chacune sur la feuille de compilation de l'équipe. On reproduit sur la carte du parcours la contribution de l'équipe chaque jour de la semaine ou non. À la fin de la semaine on calcule les résultats obtenus collectivement.

- Une autre manière possible:

- Réserver une journée particulière: une journée bicyclette à relais par exemple.
  - Délimiter un quadrilatère ou un autre espace correspondant à la distance désirée - ex.: 500 km.
  - Diviser le groupe en équipe de 4 ou 5 cyclistes.
    Pour 500 km on aura donc besoin de 50 participants(es) (10 équipes de 5). Chacun(e) des cyclistes a donc à parcourir 10 km dans sa journée.
    Compiler la distance, le temps, de façon collective: pour l'équipe et tout le groupe à la fin.

- En choisissant un parcours approprié, on peut aussi faire part' d'un club de trottinettes.

Et voilà, le grain de folie en plus !

4⊳ UN DÉFI DE TAILLE ! ! !

À la hauteur du degré d'humour et du sens de la fête des participants et des participantes. Il ne requiert que la mémoire des gestes "anciens", des habilités de "sa jeunesse" et du "plaisir" qu'on y retirait alors.

Donc, à la portée de tous ceux et toutes celles qui ont gardé le coeur jeune ou qui du moins, prétendent souvent le refléter ...

But poursuivi: faire preuve d'esprit sportif !

Nos suggestions:

- Se lancer un ou des défi(s):
  - Entre jeunes d'un même groupe-cours ou de deux groupes-cours, deux classes.
  - Entre professeur(e)s, membres de direction et jeunes,
  - ou lancer un appel à tous et à toutes: jeunes, professeur(e)s, personnel de soutien et de direction, parents.
- À relever dehors si la température le permet.
- Jeux proposés:
  - Yoyo, freesby, bolo, corde à danser, Aki, élastiques, Track Ball,...
- Suggérer de se déguiser suivant la mode de "l'époque" où l'on pratiquait le jeu choisi.
- Prévoir les "accompagnements d'usage": popsicle, sucettes, réglisse, cornets de crème glacée, bouquets de ballons,...
  à distribuer comme "encouragement" ou comme reconnaissance d'un "exploit",...

Déroulement:

- Faire des équipes de 5 à 10 personnes.
- Fiche de compilation des résultats pour chaque membre d'une équipe:
  Ex.: 2 points pour 10 coups de bolo réussis d'affilés, 10 point si tous les membres d'une équipe ont réussi à sauter ensemble à la corde à danser plus de 5 coups, les yeux fermés.
- Établir à l'avance les épreuves que l'on veut voir réussir ... dans chacun des jeux retenus.
- On peut fabriquer un grand tableau pour reproduire les résultats de chacune des équipes.
- Reconnaître les habiletés des directeurs(trices), celles des secrétaires, ...

  À moins d'une sérieuse panne de l'imagination, on ne peut rater ce super défi!

Nous désirons souligner ici la qualité d'accueil, la joyeuse disponibilité et le professionnalisme démontrés par les personnes suivantes au cours de la production de ce guide d'organisation.

Nos sincères remerciements.

Nicole Arel-Bergeron	Secrétaire Fédération du sport scolaire du Québec
Noël Bergeron	Conseiller pédagogique en éducation physique Commission scolaire Jérôme-Le-Royer
Sylvie Brisson-Arbour	professeur d'éducation physique Commission scolaire Jérôme-Le-Royer
Elizabeth Gingras	Directrice à l'école St-Marcel Commission scolaire Jérôme-Le-Royer
Roland Lefebvre	Graphiste Le Groupe Module Art

"IMAGINEZ UN NOUVEAU JEU"

Formule de participation au concours

L'école _____ du territoire de l'Association régionale du sport scolaire de _____ et de la Commission scolaire _____ désire s'inscrire au concours **"IMAGINEZ UN NOUVEAU JEU"** proposé dans le cadre de la rentrée 84-85.

- **NOM DU JEU:** _____
- **DESCRIPTION SOMMAIRE:** _____

  _____

  _____

  - **À quel niveau s'adresse-t-il ?**
    Maternelle ☐ **Primaire** ☐ **Secondaire** ☐
  - **Créé pour des jeunes de quel âge ?** _____

- **MODES DE RÉALISATION:**
  - **Nombre de joueurs(euses):** _____
  - **Matériel requis:** _____
  - **Règlements particuliers:** _____

    _____
  - **Durée du jeu:** _____
  - **Espace recommandé:** _____
- **ENCADREMENT:**
  - **Nombre de moniteurs(trices):** _____
  - **Arbitrage nécessaire ou non:** _____
- **DÉROULEMENT:** joindre à cette présente formule la manière de jouer décrite sur une autre feuille.

Nom du groupe: _____

Signature du (de la) responsable: _____

Adresse de l'école: _____

_____

No. de téléphone: ( ) _____

"LA RENTRÉE 84-85"

Formule de participation

Notre classe ou groupe-cours (précisez) _____ degré ou nom du groupe de l'école _____, du territoire de l'Association régionale du sport scolaire de _____ et de la Commission scolaire _____ désire signaler sa participation à la rentrée 84-85 inscrite sous le thème: **"Pour une jeunesse active physiquement".**

En retour, nous nous attendons à recevoir un certificat attestant notre participation à l'événement pré-cité et des cartons d'éthique à l'intention des jeunes, des éducateur(trice)s et des parents pour que tel que convenu, tous et toutes contribuent à continuer l'esprit.

- **Adresse de retour de l'école:** _____
  _____
  _____
- **Nombre de jeunes participant(e)s:** _____

Retournez la ou les formule(s) complétée(s) à:

LA FÉDÉRATION DU SPORT SCOLAIRE DU QUÉBEC
A/s du Coordonnateur des projets spéciaux
1415, rue Jarry est
MONTRÉAL (Québec)
H2E 2Z7

CHANSON-THÈME DU SPORT SCOLAIRE

"VIVE LE SPORT ET L'EXERCICE"

Paroles et musique: Manuel Brault

Refrain

Qui es-tu? Tu m'as l'air bien dans ta tête
D'où viens-tu? Tu as l'air bien dans ton corps
Quel âge as-tu? Dix ou dix-huit ans peut-être
Tu bouges, tu danses, tu ris en dedans comme en dehors

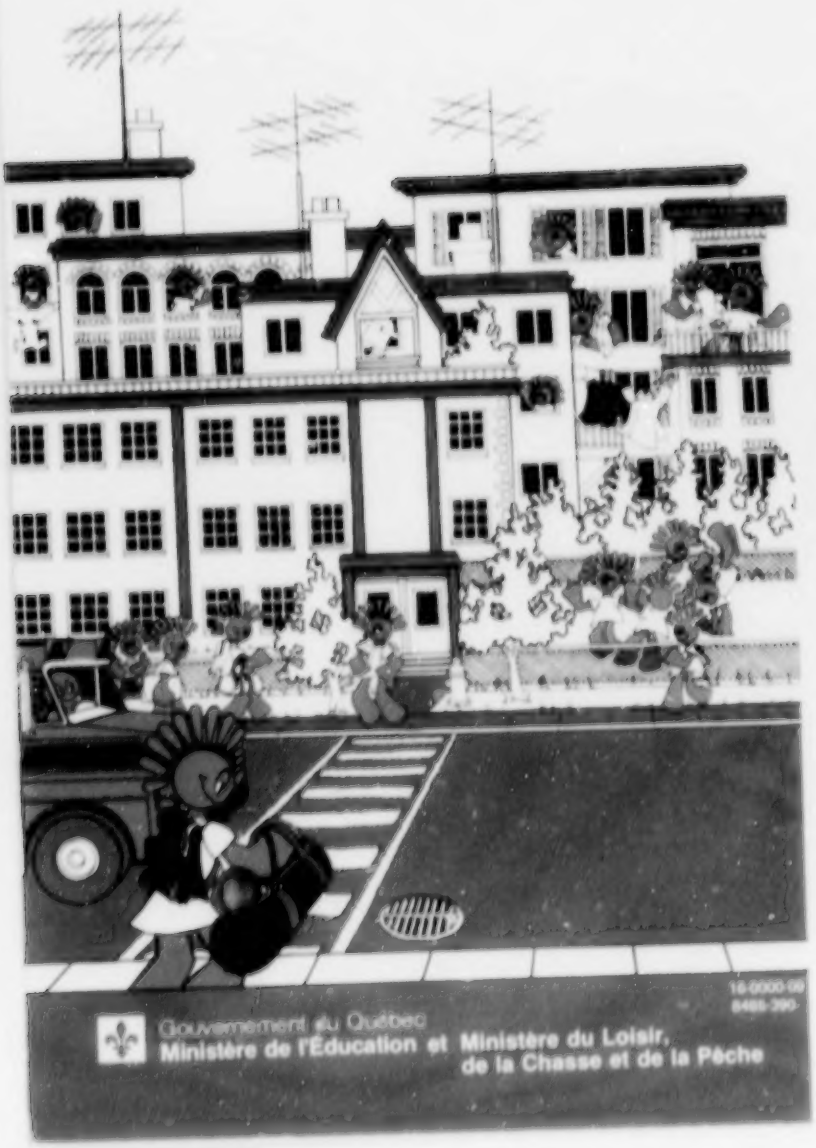
Hier on a bien ri
Avec Jean et Sylvie
L'hiver est bien long
On fait du ski de fond
Moi, je dis comme Manon
J'aime mieux la gymnastique
Pas d'importance dans le fond
Vive le sport et l'exercice!

Faire du sport à l'école
Me donne le goût de l'action
Ça fait sortir la pression
De jouer avec un ballon
Les programmes du sport scolaire
Nous entraînent sur la bonne piste
À l'intérieur ou au grand air
Vive le sport et l'exercice!

Daniel est un champion
Prêt pour la compétition
Et plusieurs de ses amis
S'entraînent fort avec lui
Quand viendront les championnats
Ils stimuleront leurs équipes
Toute l'école participera
Vive le sport et l'exercice

Dépôt légal:
ISBN 2-550-07495-5
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
© Montréal, juin 1984

sport scolaire
la fédération



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation et Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche

16-0000-09
8485-390-

Kino-Québec